الفجوات الثلاث: هل تُحدِث أثرًا؟

The 3 Gaps: Are You Making a Difference?

تأليف: هيروم سميث

تاريخ الإصدار: ٢٠١٦ م



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

الفجوات الثلاث : هل تُحدِث أثرًا ؟

المؤلف ونبذة عنه:

هيروم سميث، رئيس مجلس إدارة شركة فرانكلين كوفي، وهي منشأة استشارية متخصصة في إدارة الأمور الحياتية والكفاءة التنظيمية، كما يعد مستشارًا ومتحدثًا إداريًا معروفًا جيدًا بحسن الاتصال، يشجع الناس على كيفية ضبط وتنظيم أمورهم الحياتية والمهنية من خلال تقديم قيم أساسية للعمل والتعامل.

نبذة عن الكتاب:

يقدم هذا الكتاب دليلًا للتعرف على ثلاث فجوات رئيسية تعيقك عن التقدم، حيث يعرض الكتاب مجموعة من الأدوات العملية والواضحة لسد هذه الفجوات، ويوفر فرصة أفضل للفرد ليترك أثره الإيجابي في العالم، تعلّم كيف تقرّب فجوات الاعتقادات، والقيم، والوقت؛ لتنطلق في طريقك نحو حياة ذات هدف ومغزى.

أهداف الكتاب:



يقدم الكتاب خطوات عملية لسد فجوة الاعتقادات، وفجوة القيم، وفجوة الوقت؛ لينطلق الفرد في تحقيق أهدافه وجعل واقعه كما يتمناه، حتى يشرع في صنع فارق حقيقي في العالم من حوله.

إن الفجوات في حياتنا كثيرًا ما تستهلك طاقتنا التي نحتاجها لصنع تغيير إيجابي في العالم، وكما سأناقش في هذا الكتاب فإننا عندما نقرّب المسافات بين هذه الفجوات؛ سنتمكن من صنع توازن حقيقي وانسجام في الحياة، وهو ما يعود علينا بتعزيز قدراتنا لإحداث فارق حقيقي في العالم.

أولًا: قوة نافذة الاعتقادات

الاعتقادات تعتبر عاملًا قويًّا وفاصلًا في حياتنا؛ ولذا فالخطوة الأولى التي أود مناقشتها هنا هي الفجوة بين ما تعتقد أنه على صواب، وما هو الصواب في حقيقة الأمر؛ فجوة الاعتقادات.

«الاعتقاد الصحيح يمكننا من صنع تغيير حقيقي»:

لكل شخص نافذة لاعتقاداته، كما لو كانت نافذة صغيرة واضحة الملامح أمامك، تذهب معك أينما تذهب، وتنظر للعالم من حولك عبرها، وتستخلص معلوماتك عنه من خلالها.

إنك تضع آلاف الاعتقادات والمبادئ على أعتاب هذه النافذة، ودائمًا ما تعتقد بأنهم على صواب تام، هذه الاعتقادات قد تراكمت على مر حياتك، ويعتمد كم هذه المعتقدات على سنك وخبراتك في الحياة، وهي لا تتساوى في قيمتها، فبعضها جيد وبعض مغلوط، وبعضها عقلاني والآخر طائش، وردود فعلك وسلوكياتك الناتجة عن هذه الاعتقادات تكون تلقائية.

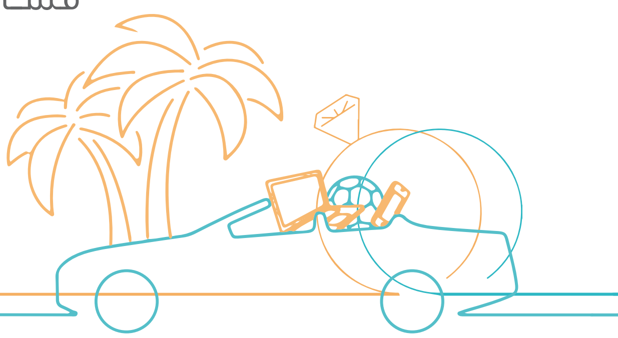
إن نافذة اعتقاداتك تحكم تصرفاتك وسلوكك بشكل مباشر، ولكن السؤال هنا: هل اعتقاداتك التي على هذه النافذة، تعد صحيحة أم مغلوطة؟

إذا كان الاعتقاد يعكس قانونًا طبيعيًّا، أو حقيقة مؤكدة مثل: «الخضراوات مفيدة للصحة»، أو «الجاذبية تبقينا على الأرض»، أو «الأرض تدور حول الشمس»؛ فإنه يكون اعتقاد صحيح بشكل عام.

وقد تكون اعتقاداتك مبنية ببساطة على رأي شخصي أو تقدير ذاتي، وأيًّا ما كانت اعتقاداتك قائمة على أساس علمي أو رأي شخصي أو تقدير ذاتي؛ فإن ذلك لا يغير من حقيقة أننا نعتقد أن هذه الأفكار صائبة تمامًا، وبالتالي نبني تعاملاتنا على هذا الأساس.

المهم هنا أن نتعرف على الأفكار التي تقع أمام نافذة اعتقاداتنا، وأن نغير المغلوط منها، ولأننا لا يمكننا أن نتعرف على هذه الافكار بشكل مباشر؛ فإن الطريق الوحيد للتعرف عليها هو مراقبة السلوك الذي ينتج عن هذه الاعتقادات.

إذا وجدت نمطًا سلوكيًّا خاطئًا في حياتك له نتائج سلبية، فالأرجح هنا أنك ضحية لاعتقاد مغلوط، أي أن هذا يعني وجود فجوة في اعتقاداتك تسبب لك مشاعر الضغط والألم النفسي وتوتر العلاقات وغيرها من المشاكل التي تؤثر سلبًا على حياتك.



دعني أوضح لك هنا أن جميع اعتقاداتنا وسلوكياتنا هي موجهة بشكل مباشر لتلبي احتياجاتنا الأساسية، وهذه الاحتياجات بشكل عام تتضمن: الحاجة للعيش (البقاء على قيد الحياة)، والحاجة للحب (العلاقات)، والحاجة للشعور بالاهتمام (القيمة)، والحاجة للتفرّد (الاختلاف)، وعدم تلبية هذه الاحتياجات قد يسبب لنا الألم بشكل أو بآخر.

ومن المهم أن نشير هنا إلى أن تحديد ما إذا كان سلوكك يلبي احتياجاتك أم لا؟ قد يتطلب وقتًا طويلًا.

إنك تمتلك الحرية الكاملة للاعتقاد فيما تشاء، ولكن تذكر جيدًا أن اعتقاداتك تحكم سلوكك، والاعتقاد الجيد يؤدي بالنهاية إلى نتائج إيجابية ونافعة لك، كما أنه يلبي واحدة أو أكثر من الاحتياجات الأساسية الأربعة بشكل مستمر.

أما الاعتقاد المغلوط، فإنه يؤدي إلى نتائج سلبية ومدمرة لك، ولن يلبي أي من احتياجاتك الأساسية.

«السلوك أمر تلقائي ينبع من مبادئك التي تضعها على نافذة اعتقاداتك»:

لذلك، لابد أن تسأل نفسك هنا إن كانت نتائج سلوكياتك وتصرفاتك تلبي احتياجاتك، فإذا كانت الإجابة بالنفي، فربما ينبغي عليك أن تبدل هذه الاعتقادات المغلوطة بأخرى صحيحة؛ حتى تتمكن من سد هذه الفجوة لتصل إلى السلام الداخلي في حياتك.

بعض مما قد يوجد على نافذة اعتقاداتك:

تقدير الذات يتحقق من خلال الأشياء التي أمتلكها، مثل:

- وظيفتي، أو الثناء الذي أتلقاه من الآخرين.
- أبي وأمي سيحبونني دائمًا مهما فعلت.
- أسرتي لن تفهمني أبدًا.
- الرجال متسلطون.
- النساء متسلطات.
- أنا لست مدمنًا، يمكنني التوقف في أي وقت.



إن اتباع الخطوات الأربع التالية يعد المفتاح لمراقبة اعتقاداتك، وتحديد ما ستتقبله لأنه على صواب، وما ستستبعده وتغيّره لأنه مغلوط:

الخطوة الأولى: اعترف:

لبدء هذه العملية، سيكون عليك الاعتراف بشيئين لنفسك، أولهما أن هناك سلوك ما في حياتك يؤثر عليك سلبًا ويسبب لك الألم والتوتر والفوضى.

عادة ما يكون التعرف على الألم أسهل من معرفة السلوك الذي يسببه، ولكن معظمنا قادر على معرفة هذا السلوك إذا كان صادقًا مع نفسه.

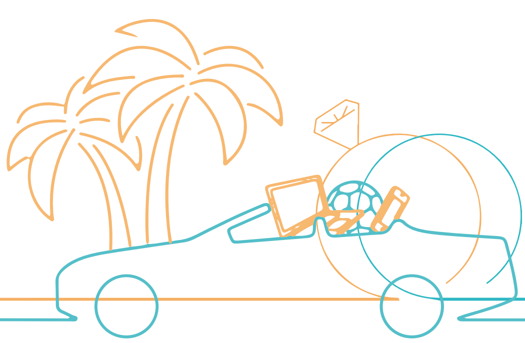
والشيء الثاني هو الاعتراف بأنه عليك أن تغير نفسك لتكون حياتك أفضل، حيث إن القدرة على الاعتراف بأن المشكلة تكمن فينا هو مفتاح التطور والتقدم، ولأننا يمكننا أن نغير من أنفسنا نحن فقط، فإن لوم الآخرين لن يعالج الألم الذي نشعر به.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك عن السبب:

إن الاستمرار في محاولة معرفة سبب تصرفك بطريقة تفضي إلى نتائج سلبية، سيساعدك على الوصول إلى الإجابة دون شك، والإجابة عن هذه الأسئلة دائمًا ما تتحول إلى اعتقاد جديد على نافذة اعتقاداتك.

الخطوة الثالثة: ابحث عن اعتقاد جديد:

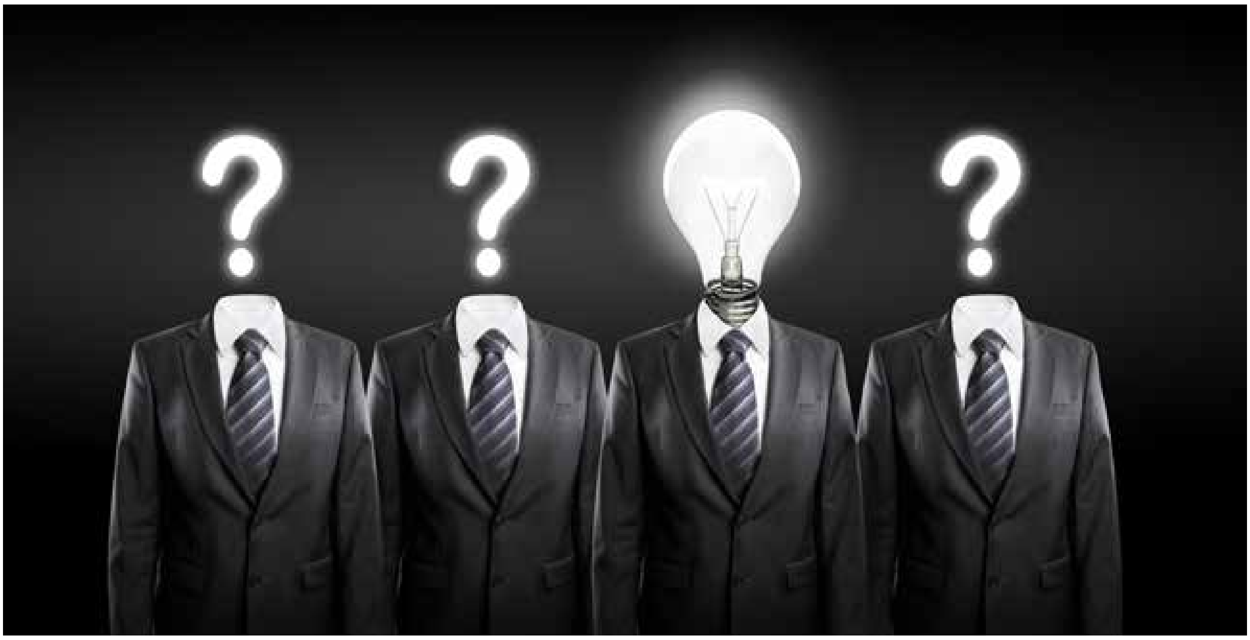
في هذا الجزء عليك أن تكون مبدعًا بالقدر الكافي؛ لتتوصل إلى اعتقاد جديد يكون بديلًا لذلك الاعتقاد الذي أدى إلى سلوكك الذي يجلب لك المتاعب، فاعتقاد مثل: (كل البشر سيئون) يمكن استبداله باعتقاد مختلف مثل: (بعض البشر جيدون)، أو (جميع الكلاب خطيرة) إلى (بعض الكلاب أليفة)، ويمكنك اختبارٍ صحة العديد من البدائل من خلال استعراض تصرفاتك ونتائجها إذا كنت صادقًا في اعتقادك الجديد.



الخطوة الرابعة: تصرف كما لو كان:

لقد كان كل شيء فيما سبق نظري إلى حد ما، ولكننا هنا سننتقل إلى خطوة عملية، فبعد أن لاحظت السلوكيات التي تسبب لك التوتر، وبعد أن سألت نفسك عن سبب هذه السلوكيات، وبعد مراقبتك لاعتقاداتك التي تُملي عليك هذا السلوك، ربما لم تصل بعد إلى دافع لتغير أي شيء، فكيف تغيّر اعتقادًا قد قمت بتعزيزه على مدار سنوات طويلة؟

بمجرد أن تجد اعتقادًا بديلًا لاعتقادك المغلوط، حتى وإن كنت «تعلم» أن هذا الاعتقاد لا يمكن أن يكون صحيحًا، اتخذ الخطوة الأهم والأصعب، وتعامل كما لو كان هذا الاعتقاد البديل صحيحًا.



لقد علمتنا علوم الأعصاب أن السلوك يخلق مسارات عصبية في المخ، وبتكرار السلوك مرة تلو الأخرى، يبدأ العقل في انتهاج هذا السلوك بشكل طبيعي وتلقائي أكثر، وذلك ما ندعوه أحيانًا بتصنع الشيء حتى إتقانه، قد يتطلب ذلك في البداية تفكيرًا عميقًا عند كل محاولة، ولكن مع مرور الوقت، يتحول إلى سلوك تلقائي في نهاية المطاف.



ثانيًا: فجوة القيم

ليس غريب في هذا العالم المزدحم والمتسارع أن تجد نفسك منشغلًا في أمور الحياة، حتى إنك تجد الوقت قد مرّ قبل أن تدركه، وعندما ترجع بنظرك إلى الماضي، تشعر وكأن جزءًا من حياتك قد ضاع بلا هدف.

عندما تجد نفسك في أحد هذه المواقف، فإنك ستدرك بشكل مؤلم الفجوة بين ما يمثل قيمة حقيقية لك، وبين ما تفعله في الواقع.

فجوة القيم هي تلك الفجوة بين القيام بالأشياء التي «اعتدت عليها»، والقيام بالأشياء التي تعنيك حقًا. ويكمن مفتاح الوصول إلى حياة مثمرة في فهم فجوة القيم وما تعنيه.

تفهّم هذه الحقيقة: لكل شخص مجموعة من «القيم الحاكمة»، وهذه القيم تجاوب على السؤال حول أي من الأولويات يأتي أولًا بالنسبة لك، حيث تحكم هذه الأولويات كل جوانب حياتك.

**القيم الحاكمة ببساطة هي
ما يصف أهم الأولويات بالنسبة لأي شخص.**

قيمك الحاكمة لابد وأن تكون مهمة بالقدر الكافي بالنسبة لك، حتى تتمكن من بذل وقتك وجهدك ومواردك لجعلها جزءًا لا يتجزأ من حياتك.

تذكرا عندما يكون هناك فجوة بين قيمك وأفعالك، فإنك تصاب بالألم والإحباط.



مثال: إذا كنت ترى أن اللياقة البدنية تمثل قيمة هامة لك، وفي الوقت ذاته يبلغ وزنك ١٥٠ كيلو جرامًا، فذلك يشير إلى وجود فجوة كبيرة بين قيمك وواقعك مما يشعرك بالألم.

إن سد الفجوة بين أهم قيمك من ناحية، وأفعالك من ناحية أخرى، سوف يمكنك من صنع وإحداث تغيير حقيقي في العالم من حولك.

هناك ثلاث خطوات مهمة يجب اتباعها لسد فجوة القيم:

تعرف على قيمك الحاكمة:

ما هي القيمة أو الفكرة أو المبدأ أو الشخص الذي يمثل لك قيمة كبيرة قد تود المخاطرة من أجلها، أو أن تكرّس حياتك كلها لخدمة هذه القيمة؟

إن تكريس حياتك لشيء ما يعد أصعب وأشد بكثير من المخاطرة، لأن ذلك يتطلب وقتًا كبيرًا.

اكتب جملة إيضاحية تصف فيها قيمك الحاكمة:

بعد أن تعرفت على قيمك الحاكمة وكتبتها، اكتب جملة توضح كل قيمة وما تعنيه بالنسبة إليك.

رتّب قيمك الحاكمة وفقًا للأهمية:

الآن، صنف قيمك حسب أهميتها بالنسبة إليك، ولا يسعني هنا أن أوضح مدة أهمية تحديد وقت لترتيب هذه القائمة، ذلك لأنها ستكون أهم قائمة تعدّها في حياتك على الإطلاق.

دستورك الشخصي:

بعد أن طبقت هذه الخطوات الثلاث - تعرّف، وضّح، رتّب - ماذا تكون قد فعلت؟

إنك بذلك تكون قد كتبت دستورك الشخصي الذي يتضمن تلك الأشياء التي تمثل قيمًا حاكمة لك، لقد اكتشفت أن هناك نحو خمس أو ست قيم عادة ما يذكرهم آلاف الناس عند التحدث عن أولوياتهم في الحياة، وإليك **بعض هذه القيم:**

- العائلة والعلاقات.
- السلامة الصحية.
- الاستقرار المادي.
- التعلّم.
- النزاهة.
- إحداث التغيير.



إن حالة الاتساق بين قيمك وأفعالك ستقودك إلى السلام النفسي، وهذا يتحقق فقط عندما تصل إلى جوهرك وتكتشف الأشياء التي تقدرّها وتعنيك حقًّا؛ وإذا لم تفعل ذلك، تكون قد اختزلت نفسك في العيش في عالم تفاعلي وليس استباقي، وأولئك الذين يعيشون في عالم تفاعلي عادة ما ينتهي بهم الحال إلى حياة لا يستطيعون التحكم فيها.

ثالثًا: فجوة الوقت

لقد أدركت أنه عندما نتحدث عن الوقت، فإن الفرق الوحيد بين «الآن» و«مائة سنة ماضية» هو أننا نمتلك خيارات أكثر حول كيفية إدارة أوقاتنا، نحن لدينا خيارات أكثر لإننا نستطيع أن نفعل كل شيء بشكل أسرع من خلال التكنولوجيا الجديدة في كافة مجالات الحياة، أما المتغير هنا فهو كم الأشياء التي نحاول تكديسها في نفس عدد الساعات التي عاشها أجدادنا سابقًا.

بعد التخلص من المعاناة اليومية في محاولاتنا لنكون متواجدين فحسب، يكون أمامنا خيارين: أن نملأ أوقاتنا بأنشطة عديمة الجدوى، أو أن نقوم بالأشياء التي نوليها أكبر اهتمام.

Vوهذا الاختيار يعد أصل الفجوة الثالثة – فجوة الوقت (أو كما يسميها البعض، فجوة الإنتاجية) – وهذه هي ما يمثل الهوة بين ما نريد أن نفعل للاستفادة من وقتنا، وكيف نقضي وقتنا بالفعل.



إن اتخاذ الخيار الأمثل وسد فجوة الوقت يتطلب فهمًا للمبادئ الثلاثة التالية:

- مفهوم التحكم في مسار الأحداث.
- قوة التخطيط اليومي.
- الانضباط في إدارة الخطط.

عندما تكتسب وتطبق هذه المبادئ الثلاثة للإنتاجية، ستبدأ في سد الفجوة بين ما تود أن تفعل، وبين أفعالك في الواقع.

السيطرة على الأحداث:

عندما أسأل الناس عن مفهومهم عن الوقت، عادة ما أتلقى نظرة فارغة، ثم ردودًا تتمثل في أن «الوقت هو المال»، أو «الوقت هو دقائق الساعة»، أو «هو عدد الساعات خلال اليوم»، وما إلى ذلك...، والحقيقة أنه لا يوجد إجابة دقيقة بين هذه الإجابات.

لقد عرّف ألبرت أينشتاين الوقت فقال: «الوقت هو وقوع الأحداث في تسلسل، واحد تلو الآخر».

أما الإدارة، فوفقًا للعديد من التعريفات في القواميس، فهي تتضمن فعل التحكم والسيطرة، إذا فما هي إدارة الوقت؟

التحكم في الأحداث

ما هي الاحداث التي يمكنني التحكم فيها؟

بالنظر إلى الجانب الأيمن من النموذج ، ما هي الأحداث التي تقع خارج إطار التحكم والسيطرة ؟

بعض هذه الأحداث يتمثل في الطقس، والموت، والضرائب، والمرور وغيرها.

فكر في شعورك عند مواجهة أحد الأحداث التي تقع في الجانب الأيمن: الغضب، والتوتر، والقلق، وأحيانًا الإحباط، وخلاصة القول هنا هي أنه عندما تفقد السيطرة على الأحداث، ربما لن تشعر بشعور جيد.

أما الجانب الأيسر من النموذج فهو يمثل التحكم والسيطرة الكاملة: فكر في الأحداث التي يمكنك السيطرة عليها بشكل كامل: وقت استيقاظك، اختيار ثيابك، رد فعلك تجاه مواقف واختيارات الآخرين، الطعام الذي تأكله، وهلم جرّا...



إن الشيء الوحيد الذي تمتلك السيطرة عليه بشكل كامل هو أنت، وأي شيء آخر يندرج في إطار التحكم الجزئي أو يكون خارج إطار التحكم.

وباستخدام نموذج التحكم لتصنيف الأحداث التي تمر بها، يمكنك أن تحدد شكل استجابتك لها.

الأشخاص الذين يتمكنون من التحكم في الأحداث يبدأون في عملية سد فجوة الوقت في حياتهم، ويستغلون وقتهم بالطريقة المثلى، وبالتالي تتلاشى الفجوة بين ما يودون فعله، وبين أفعالهم في الواقع.

التخطيط اليومي:

نحن نتحدث هنا عن تخطيط منظم للوقت، حيثما تجلس وتفكر، ليس فقط في أنشطتك اليومية، ولكن أيضًا في قيمك وأولوياتك من حيث علاقتها بهذه الأنشطة واتساقها معها.

قد تكون تكلفة هذا الأمر بسيطة – فقط عشرة أو خمسة عشر دقيقة في اليوم – ولكنك ستجني ثمارها على مدار اليوم في أشياء عديدة: كالقيام بالمهام المحددة بوضوح في مواعيدها النهائية، وزيادة التركيز على المهام ذات الأولوية، وتمضية وقت أقل بين المشروع والآخر، وأخيرًا شعور كبير بالإنجاز في نهاية اليوم.

ألا تستحق هذه النتائج تخصيص دقائق معدودة لها من وقتك؟

إليك سبع خطوات تساعدك في التخطيط:



ابحث عن مكان هادئ:

إنك تحتاج إلى خمسة عشر دقيقة من التركيز، لذا ابحث عن مكان مناسب لا يقاطعك فيه شخص أو شيء ليشتت تركيزك.

ابحث عن الإلهام:

توقف لحظة لتبحث عن مصدر لإلهامك، مثل: الصلاة، أو التأمل والتفكر.

استعرض قيمك:

تأكد أن قيمك الحاكمة والتي تمثل مركزك تتجلى بوضوح في تفاصيل يومك وأنشطتك.

احرص على دمج الأهداف بعيدة المدى:

تأكد أن تخطيط أهدافك على المدى البعيد يتحقق في خططك ذات المدى القصير.

سجّل مواعيدك:

كل يوم من حياتك وعملك يتضمن مواعيد ذات «إطار زمني محدد»، أي أنها يجب أن تحدث في وقت محدد مسبقًا، حدد هذه الأنشطة ودوّنها.

رتب مهامك حسب أولويتها:

أنجز المهام ذات الأولوية القصوى أولًا، حتى تتأكد من إنجازها وعدم تشتتك عنها إذا حدث أي أمر مفاجئ خلال يومك.

سجّل مهامك:

المهام التي ينتهي بها الأمر عادة على «قائمة مهامك» يمكن أن تحدث في «إطار زمني مرن»، أي يمكن القيام بها في أي وقت طالما سيتم إنجازها في النهاية.

تأكد أن عدد المهام في يومك يتناسب مع الوقت المحدد لإنجازهم، فالكثير منا يميل إلى تكديس خططهم اليومية، وذلك قد يشعرنا بالهزيمة حتى قبل أن نشرع في تنفيذ هذه الخطط، أو أن نصاب بالإحباط في نهاية اليوم لإننا لم ننجز أي شيء.

إدارة الأمور غير المتوقعة:

في بعض الأحيان، رغم بذلك لمجهود كبير في التخطيط ليومك، إلا أنك هناك دائمًا فرصة لظهور أشياء غير متوقعة قد تهدم خطتك الأصلية، والحقيقة أن المشتتات والأحداث غير المتوقعة تستهلك وقتًا كبيرًا منّا في عصر التكنولوجيا كما لم يحدث من قبل، حيث يمكن أن تصل إليك فقط من خلال هاتفك في أي وقت.

ومن المهم أن تفرّق بين الأحداث الطارئة التي تستدعي التوقف عندها في الحال، والأحداث التي توجب عليك أن تترك كل شيء لأجلها، لأن اختيارك لما تفعل في اللحظة الراهنة إما سيقلل أو يزيد من فجوة الوقت لديك.

لذلك فعندما يكون هناك صراع لحظي بين ما تخطط لفعله وبين حدث طارئ على قائمتك، عليك أن تحدد أيهما يتوافق مع قيمك الحاكمة، ونادرًا ما سيكون قرارك خاطئًا، وهنا فقط تكون قد بدأت في تحويل دستورك الشخصي إلى وثيقة حيّة.

